



## NUPinfo – hírek

- A május 1. és 4. között megrendezett Ifi „A” Négytusa Európa-bajnokságon remekül szerepeltek a héraklészes fiúk és lányok. Egyéniben a KSI-s *Németh János* az ötödik *Kasza Róbert* a nyolcadik helyen végzett. *Asztalos András*sal kiegészített csapatunk így bronzérmes lett. A váltóba *Tibolya Péter* ugrott be, kis különbséggel másodikok lettünk. A *Költő Nikolett-Tóth Eszter-Pafkó Rita* összetételű csapat a dobogó harmadik, míg a *Stefanovits Nikolával* felálló váltó a dobogó második fokára állhatott.
- **Egykori és a jelenlegi KSI-s kerékpárosok** álltak a dobogóra a Parád és Galyatető közötti 17,5 km-es táv teljesítése után, az Országos Hegyibajnokságon. A Mátra emelkedőjén tizennégy rajthoz álló versenyzőnk közül a haladóknál *Schipp Olivér* második, a serdülőknél *Csenécs Norbert* negyedik, az ifiknél *Soós Péter* harmadik, *Cziráki István* pedig negyedik helyezést ért el. Az eredmények tekintetében külön érdekesség, hogy a felnőtt mezőnyben az egykori „KSI-istállóban” nevelkedett, jelenleg ferencvárosi négyesfogat végzett az élen: sorrendben *Lengyel Tamás*, *Szekeres Csaba*, *Árva Attila* és *Vigh Aurél*. Lehet, hogy jó úton halad utánpótlásunk?
- **Idén április utolsó hétvégéjén** Miskolc városa adott otthont a sorrendben 51. judo országos bajnokságnak. A hagyományosan nívós verseny erős mezőnyében kiválóan szerepeltek héraklészes fiataljaink: *Perge Ilona*, ifi Európa-bajnokunk *Baczkó Bernadett*, *Mészáros Anett* és *Horváth Bernadett* sem találtak legyőzőre. A fiúk is bizonyítottak, hiszen a hatvan kilogrammosok versenyében *Szepeai Dávid* a KSI SE-Gemenc színeiben a második helyen végzett.
- A moszkvai Európa-bajnokság negyedik helyére futott be a ritmikus gimnasztikázók és tornászok alkotta magyar csapat. E kora májusi sikerben jelentős részt vállaltak a héraklészes lányok is. *Kúv Renáta* felemás korláton, *Péntek Tünde* talajon bemutatott gyakorlatával bizonyította tehetségét.
- **Május 17. és 18. között**, immár 58. alkalommal rendezték a férfi öttusázók Thorn-kupáért kiírt országos egyéni és csapatbajnokságát. Fiataljaink és egyben a Héraklész program sikere *Marosi Ádám* egyéniben elért hatodik helye, aki a bajnokságot Honvéd győzelmében is kivette a részét. *Halasi Zoltán* és *Tibolya Péter* az UTE színeiben a második, *Lipták Róbert* az Alba Volán csapatával a harmadik helyen végzett.
- A héraklészes úszók már a nemzetközi elitbe tartoznak... Még a görög istenek is féltékenyen tekinthettek a magyar fiatalok görög fővárosban elért sikereire. De lássuk az eredményeket... *Risztov Éva* két számban bizonyult a legjobbnak, *Szepeai Nikolett* és *Bohor Richárd* szintén elsőként robbantak a célba. Továbbá *Cséb László* és *Reményi Diána* második, míg *Financsek Gábor* és *Czakó Andrea* negyedik helyezést ért el. Ez az idei Akropolisz-kupa mérlege, így nem csoda hogy a nemzetek közötti összesített pontversenyben a mieink végeztek az élen.
- A junior kézilabdások április 18. és 20. között a braziliai korosztályos VB előtt csaknem három hónappal, a franciaországi Toulouse-ban világbajnoki selejtező sorozaton vettek részt. A fiúk Franciaország, Csehország és Hollandia válogatottját legyőzve az első helyen zártak.
- **Immár az új sportágak vezetőivel** kiegészülve zajlott május 14-én a Héraklész Bajnokprogram értekezlete. Az aktualitásokon túl szó esett többek között a tantervfejlesztési programról, a Héraklész adatlapokról - amelyekből kiderül: tizenkilenc sportágat figyelembevéve csaknem kétszázhatven sportegyesületből több mint ezerkét száz fiatal versenyző tagja a programnak -, az Adidas sportruházat és a Verofit táplálékkiegészítők felhasználásáról, valamint a diagnosztikai vizsgálatokról.
- A sportiskolai rendszer előkészítése érdekében egyeztető tárgyalások folynak a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet vezetésével, valamint a megyei jogú városok polgármestereinek és városi sportiskolák igazgatóinak, tanárainak közös részvételével. A legutóbbi értekezletnek Szombathely adott otthont, ahol a házigazda *Dr. Ipkovich György* polgármester volt. Több ponton egybeestek a város és a NUPI utánpótlás-nevelési elképzelései, ám egyértelművé vált, hogy számos területen még sok a kidolgozandó kérdés. A megbeszélésen az atlétikai és a kosárlabda sportágfejlesztési programok helyi megvalósíthatóságát is elemezték. A sportiskolai koncepció tervezete honlapunkon: [www.nupi.hu/nupinfo.htm](http://www.nupi.hu/nupinfo.htm), a márciusi és áprilisi számban olvasható.
- A NUPI programjai, így a Héraklész program, valamint a sportiskolai rendszer visszaállítása volt a témája április végén a Salgótarjánban megtartott regionális utánpótlás-nevelési konferenciának. Az észak-kelet magyarországi városi önkormányzatok és sportiskolák vezetőinek, igazgatóinak megbeszélésén a NUPI részéről *Tóth József*, a GYISM képviselőjében pedig *Tatár András* tartott előadást. A hallgatóság érezhetően kedvezően fogadta a javaslatokat, hiszen mind a Bajnokprogram, mind a sportiskolák tekintetében érintett a régió.
- **Edzőképző utánpótlás-konferenciát** rendezett a MOB a Magyar Edzők Társaságával, a TF-fel és a NUPI-val közösen. A szakmai kongresszusról következő számunkban olvashatnak.
- A KSI SE tizenegy sportágban várja a sportolni vágyó gyermekeket. Információk és jelentkezési lap a NUPI honlapján található.

NUPinfo

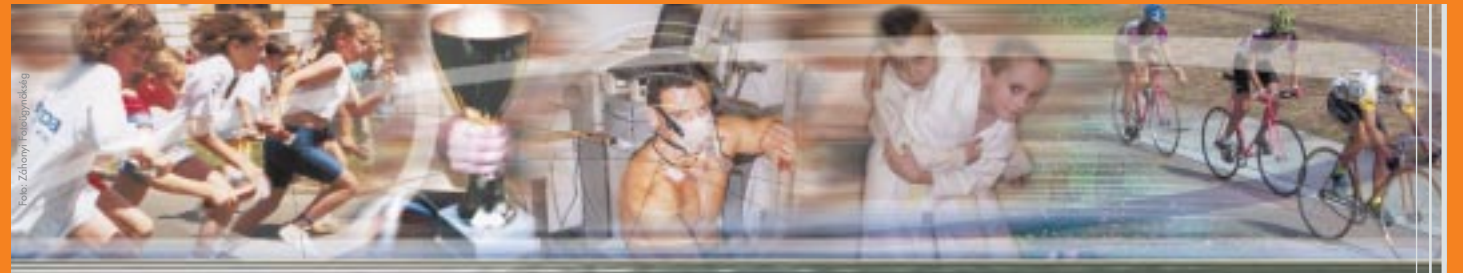
NUPinfo

Felelős kiadó: dr. Szabó Tamás, a NUPI főigazgatója  
Főszerkesztő: Vasvári Ferenc · Telefon: (06) 1 422 35 32 · E-mail: [vasvari.ferenc@nupi.hu](mailto:vasvari.ferenc@nupi.hu)  
Szerkesztőségi munkatárs: Pucskó József Márton · Telefon: (06) 1 422 35 31 · E-mail: [pucskok.jozsef@nupi.hu](mailto:pucskok.jozsef@nupi.hu)  
Szerkesztőség: Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, NUPinfo Szerkesztősége  
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. · Fax: (06) 1 422 35 44  
Kiadványterv: [www.reklamipar.hu/actuart](http://www.reklamipar.hu/actuart)

ACTUART

A NUPinfo internetes változata: <http://www.nupi.hu/nupinfo.htm>

[www.nupi.hu](http://www.nupi.hu)



NUPinfo

II. évfolyam 5. szám 2003. május

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet lapja  
a Héraklész program  
és a KSI SE tájékoztató kiadványa

### A tartalomról:

- Egyre népszerűbb a Héraklész Bajnokprogram ■ Sportpedagógiai koncepció II.rész ■ A felső tagozatos gyermekek és a sport IV. rész ■ Alkat- és testösszetétel az utánpótláselintél II.rész ■ Triatlon: kezdődhet a versenyszezon ■ Fialatok a csúcs felé ■ Hazaszállt a „Madár” ■ Tornászaink külföldi sikerei ■ Versenyben asztaliteniszezőink ■ Kajak-kenu Héraklész vízi felmérő ■ Evezősök lepték el az alcsiszigeti holtágot ■ Telitalálat
- Előzetes, Hírek, Aktualitások.

## NUPI-prezentáció a MOB-ban

**A** Magyar Olimpiai Bizottság májusi elnökségi ülésének egyik napirendi pontja volt a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet beszámolója, a Héraklész program értékelése.

Tudományos igényű prezentációt tartott a Héraklész Bajnokprogramról az intézet főigazgatója. *Dr. Szabó Tamás* előadásában a többi között arra hívta fel a figyelmet: az elmúlt évben a projekt tizenhárom sportágában 969 sportolóval összesen 86 edző foglalkozott. A fiatalok a hivatalos világversenyeken tavaly 55 érmet nyertek és 166 helyezést értek el. Idén a programhoz hat újabb sportág csatlakozott, így már 1248-ra emelkedett a foglalkoztatott tehetségek, 111-re pedig edzőik száma.

A MOB főtitkára elismeréssel szövelt a Héraklész programról mint a magyar utánpótlás fellendítésének lehetőségéről. *Dr. Aján Tamás* kijelentette, hogy a NUPI – amint azt az elhangzott tények, adatok is bizonyítják – élni tudott a felkínált lehetőséggel. Javasolta, hogy a különféle felmérések és tudományos kutatások eredményeit ismertessék szélesebb körben. Rendkívül hasznosnak ítélte a táplálkozási szokásokkal kapcsolatos felmérést. Véleménye szerint a program úgy léphet előre és járulhat hozzá az utánpótlás-nevelés erősítéséhez, hogy a jelenleginél szorosabb kapcsolatot épít ki a szakszövetségekkel. Javasolta továbbá nemzetközi, elsősorban a NOB-hoz benyújtott pályázatokkal történő források felkutatását. Emellett felkérte a NUPI-t, hogy készítsen rövid bemutatkozó anyagot a június végi MOB közgyűlésre.



Nemzeti Utánpótlás - nevelési Intézet  
[www.nupi.hu](http://www.nupi.hu)

A GYISM sportügyekért felelős helyettes államtitkára elmondta: 2002-ben a költségvetésben nem volt elég pénz a Héraklész program megfelelő működéséhez. *Köpf Károly* szerint a tárca komoly erőfeszítéseket tett az átcsoportosítás érdekében, a működéshez több mint 900 millió forintot biztosítottak. Így vált lehetővé újabb hat sportág bekapcsolódása és megfelelő együttműködés kialakítása a KSI SE-vel. Véleménye szerint a további sikeres működéshez növelni kell a vidékiek bekapcsolódását, a regionális központok kialakításával pedig szorgalmazni kell az újabb fiatal tehetségek felkutatását.

A MOB elnöke zárszavában köszönetet mondott az előterjesztésért, a kiváló prezentációért. *Dr. Schmidt Pál* megjegyezte: annak idején a MOB által elindított Kenguru, majd Athén programok a minisztérium hathatós támogatásával töltötték be szerepüket.



(MOB-NUPinfo)



[www.nupi.hu](http://www.nupi.hu)



## Az alapfokú sportoktatási intézmény (sportiskola) pedagógiai koncepciójának tervezete II.rész

### I. Az Alapfokú sportoktatási intézmény pedagógiai alapelvei

Az ASI pedagógiai programja – hasonlóan bármilyen más pedagógiai rendszerhez – jól elkülöníthető nevelési, oktatási és képzési területekre (feladatokra). Ennek megfelelően minden területnek megvannak a megfelelő alapelvei, amelyek irányadóként szolgálnak a fejlesztő szakemberek (pedagógusok, edzők, szülők stb.) számára. Akár tudja a fejlesztő szakember, akár nem, ezek az alapelvek léteznek és hatnak. Ha tudatosan odafigyelnek rájuk, illetve ha ezek alapján tervezik meg és végzik a fejlesztőmunkát, sokkal komolyabb eredményeket érhetnek el.

Az alapelvek felsorolása és rövid bemutatása előtt röviden értelmezzük a három pedagógiai alapkategóriát:

1. **A nevelés:** Az a tervszerű és céltudatos pedagógiai hatásrendszer, amely során a személyiség iskolai és iskolán kívüli (családi, kortárscsoport, sportiskolai stb.) szocializációs és perszonalizációs (önszocializációs) folyamatai realizálódnak. A nevelés szocializációs és perszonalizációs tevékenységei közé tartoznak például a munkakultúra, a magatartás- és viselkedéskultúra, a kommunikációs kultúra, az étkezéskultúra, a környezetkultúra, a közlekedéskultúra, az önművelési kultúra, az önismereti kultúra stb.

#### a) A nevelési alapelvek:

- a személyközpontúság elve,
- a humánus bánásmód elve,
- a partnerközpontúság elve,
- a sportszerű magatartás elve,
- a teljesítmény tiszteltetésének elve,
- a munka megbecsülésének elve,
- a bajtársiasság elve,
- a kooperativitás elve.

2. **Az oktatás:** Egyrészt a tanuló (sportoló) tudatos és aktív tevékenységét, másrészt pedig a tanár (sporttanár, edző) célirányos, tervező, szervező, szabályozó, értékelő eljárásait jelenti. A hétköznapi nyelven az oktatás a tanítás-tanulás folyamatát jelöli. A tanítás-tanulás nemcsak az iskolai tantárgyak ismeretanyagára korlátozódik, hanem tanítás-tanulás folyik például az edzéseken is. Természetesen az edzések során az adott sportágra jellemző speciális tanítási-tanulási tevékenységek kerülnek előtérbe.

#### a) Az oktatási alapelvek:

- az egyszerűtől a bonyolult felé haladás elve,
- a lassútól a gyorsabb felé haladás elve,
- a kicsitől a nagy felé haladás elve,
- az alacsonytól a magas felé haladás elve,
- a könnyűtől a nehéz felé haladás elve.

3. **A képzés:** Azt a tudatos pedagógiai fejlesztőmunkát jelenti, amikor a pedagógus, (sporttanár) vagy edző valamely tevékenység vagy tevékenységsor képesség- és/vagy készség szintű kifejlésztése érdekében intenzív gyakorlati tevékenységeket végez.

- a) A képzési alapelvek:
- az algoritmusadás elve,
  - a gyakoroltatás elve,
  - a fejlesztés elve,
  - az önkontroll elve,
  - az önkorrekción elve,
  - az önfejlesztés elve.



Lebmann László  
a Pedagógiai Kutatócsoport vezetője

## Tovább népszerűsödik a Héraklész Bajnokprogram

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet tájékoztató levelekkel, a résztvevő sportolóknak biztosított oklevelekkel és márkás sporttermékekkel igyekszik a Héraklész Bajnokprogram ismertségét és népszerűségét tovább erősíteni.

„Szeretnénk a sportolóknak tudatosítani a Héraklész programhoz tartozó érdekeit, környezetükben pedig tovább népszerűsíteni a projekt törekvéseit. Célunk, hogy egyre jobban középpontba állítsuk a fiatal tehetségeket” – mondta a Héraklész Bajnokprogram igazgatója. Tóth József hozzátette: a tavaly elindított gyakorlatnak megfelelően oklevelekkel ismerik el a fiatalok eddigi munkáját és köszönik meg a sportolók részvételét.

A program résztvevőinek emellett az Adidas-szal való együttműködés keretében Héraklész-emblémás pólót, táskát és törölközőt biztosítanak.

Újdonságnak számít, hogy a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet a héraklész sportolók szüleinek, egyesületi vezetőinek és iskolaigazgatóinak idén először tájékoztató leveleket küldött. Ezekben a program rövid ismertetése mellett az intézet felkérte a sportolók életét közvetlenül befolyásolókat, hogy lehetőségeikhez mérten segítsék a gyermekek pályafutását. A leveleket Jánosi György akkori gyermek-, ifjúsági és sportminiszter valamint a NUPI főigazgatója, Szabó Tamás írta alá.

B.A



## Kajak-kenu Héraklész Vízi Felmérő

A tavaszi vízi alapozás első szakaszának végén, a héraklész kajakosok és kenusok kéthetes edzőtáborozáson vettek részt 2003. április 14. és 26 között.

A lány és fiú kajakosok, valamint a kenusok egy része Dunavarsányban, míg a többi kenus Győrött gyűjtötte a kilométereket. A húsvétal megszakított kilencnapos táborban átlagosan háromszáz kilométert eveztek a versenyzők.

A ciklus záróprogramja egy tíz kilométeres felmérő volt, amelynek rajtja és célja egyaránt az edzőtábor előtt volt. A távot egy, a rajttól öt kilométerre elhelyezett fordulóba megkerülésével kellett teljesíteni.

A verseny előtti összejövetelen a NUPI főigazgatója üdvözölte a sportolókat és beszélt a programról, annak lehetőségeiről és a jövőbeni tavlatokról. Dr. Szabó Tamás külön kiemelte a folyamatos tehetséggondozás fontosságát, amelyet a remélhetőleg hamarosan elinduló Csillagprogram jelenthet a fiatalok számára. Ezután a Héraklész program igazgatója méltatta a kajak-kenusok eddigi eredményeit és kérte a versenyzőket, hogy a program által biztosított feltételeket jól felhasználva a jövőben hasonlóan szerepeljenek a világversenyeken. Tóth József hangsúlyozta: a végső cél mindenképpen az, hogy minél többen elérjenek majd az olimpiáig. Végül jelképesen szakáganként egy-egy versenyzőnek átadták a héraklész okleveleket, valamint az Adidas pólót és törölközőt. Így a lányoknál Faldum Bereniké Világ -és

Európa-bajnok, a fiú kajakosoknál Járík Gergely Európa-bajnok, míg a kenusoknál Sáfrán Mihály VB-ezüstérmes vehette át az ajándékokat. A többiek a felmérő után kaphatták meg felszerelésüket.

Az ünnepség és a bemelegítés után először a kajakos fiúk, majd a kenusok, végül pedig a lányok rajtoltak. Mindhárom szakágban nagy küzdelem alakult ki a pályán, amelynek végén sokszor igen szoros volt a befutó. Az ifjúsági fiúknál négyen teljesen egyszerre futottak be, így négyes holtverseny lett az eredmény, míg a lányoknál két-három másodpercen belül tíz hajó érkezett a célba, ami hosszú távú versenyeken nagyon ritka.

Összefoglalva: a felmérő remek időjárás körülmények között zajlott, az eredmények jó támpontot adhatnak versenyzőknek és edzőknek egyaránt a további felkészüléshez.

#### Eredmények:

Ifjúsági:	K-1 női 1. Kozák Danusia	KSI SE	45:37
	K-1 férfi 1. Schmiéd Gábor	KSI SE	38:40
	Schenk Áron	Váci-hajó	
	Járík Gergely	KSI SE	
	Deák Márton	Építők	
	C-1 1. Metka Márton	UTE	45:04
Serdülő:	K-1 női 1. Nagy Anikó	Tiszaújváros	45:40
	K-1 férfi 1. Urbancsik Endre	Szarvas	41:31
	C-1 1. Nagy Péter	Győr	

Weisz Róbert  
kajak-kenu sportági felelős

## Evezősök lepték el az alcsiszigeti holtágot

A NUPI nyújtotta lehetőséggel elve a hetvenes évek óta először adódott akkora létszámú edzőtáborozási lehetősége lapátforgatóinknak, mint a tavaszi szünetben. A Bajnokprogram teljes evezős héraklész kerete, azaz ötvenöt fő – fiúk és lányok vegyesen –, valamint hat, kereten kívüli serdülő és ifjúsági korú, tizenöt-tizennyolc esztendő versenyzőnk vett részt – öt edző irányítása mellett – a Szolnok melletti Holt-Tisza vidékén megtartott edzőtáborban. A szokatlanul nagylétszámú evezős társaság olyannyira feltűnést keltett a jobbára kajakosokhoz-kenusokhoz szokott helybeliek körében, hogy „tavaszi kirajzásunk” még a városi televíziósok érdeklődését is felkeltette. A városi tévé tudósítása – nem kis örömünkre – tovább népszerűsítette sportágunkat Szolnokon.

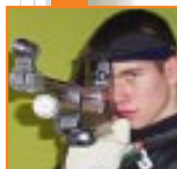
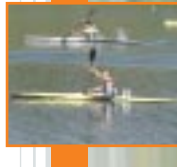
A tábornak két célja volt: formába hozás, felkészülés a verseny évadra; valamint csapatépítés, azaz a lehető legjobb csapatösszeállítások és hajóegységek kialakítása.

## Telitalálat...

„Arany Titán”-ként az év ifjú sportolója címet nyerte Török Zoltán (képl.) héraklész junior puskás sportlövő bajnokunk. Május 19-én, a fővárosi Bárka Színházban megrendezett díjátadó ünnepséget a GYISM, valamint a Diák-és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesülete immár harmadszor rendezte meg. Idén hét kategóriában lehetett szavazni, márciusig több mint ezerkétszáz tehetséges fiatal kapott szavazatot. Zoli egyébként a magyar sportlövő válogatott színeiben nemrégiben egy Brnóban rendezett nemzetközi versenyen a légpuska hatvan lövéses versenyszámban 594/103,4 körös eredménnyel az első helyen végzett.

## A NUPINFÉ következő számának tartalmából:

■ Utánpótlás-konferencia a TF-en ■ Alkat- és testösszetétel az utánpótláséletről III rész ■ Eurotalents program az asztaliteniszézőknél ■ Elemzés a Héraklész Bajnokprogram idei első félévéről ■ Lazítás bateser méteren ■ Interjú Póta Georginával ■ Hírek ■ Aktualitások.



(1.)

Kisnév Ormosi Edő  
sportlövő sportági vezető



## Hazaszállt a „Madár”:

„Az ökölvívás megtanított arra, hogy kordában tartsam indulataimat”

Egy klub születésnapja mindig alkalmat ad a számvetésre. Visszatekintünk eredményeinkre, egykori, mára világklasszissá vált versenyzőinkre. A KSI SE idén negyven esztendőős. *Erdei Zsolt* 1986-tól nyolc éven keresztül sportolt a KSI ökölvívójaként. *Fehér Mihály* és *Szakos József* nevelődzők két év alatt serdülő, kiváltósúlyú magyar bajnokot faragtak belőle. Utánpótlás-, majd felnőtt bajnoki címek sokasága következett; súlycsoportjában kétszer volt Európa, egyszer a világ legjobbjára, a sidney-i olimpiáról pedig bronzéremmel tért haza. Most huszonkilenc évesen, profiként a hamburgi Univerzum Box-Promotion lakója: tizenöt győzelmet – ebből tizenegy KO-t – és a WBO félnehézsúlyú kisvilágbajnoki, interkontinentális címét tudhatja magáénak, a Boxvilágszervezet ranglistáján az V. helyen áll.

„*Madár*” hűsvétra „*buzaszállt*”, lelátogatott egykori „*fészkebe*”, a KSI SE edzőtermébe, ahol „*Műi bá-val*” együtt nosztalgiztunk.

Fehér Mihály: „Makacs, nagyszájú, jóhumorú srác volt. Korosztályának akkoriban heti három edzést tartottunk, 6 hetente ötször jelent meg az edzőteremben. Szorgalma hamar beérett. KSI-s pályafutása 1992-ben, a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnáziumban tett érettségi vizsgája után ért véget. Ezalatt több serdülő, ifi és junior bajnoki címet szerzett, amire igen büszkén emlékszem vissza.”

## Tornászaink külföldi sikerei

2005.május 12. és 18. között a franciaországi Lanesterben – nyolc nemzet részvételével – megrendezett középiskolás tornász Világkupán a magyar héraklészes fiatalok ismét bizonyították, hogy tornasportunk továbbra is helyet követel magának a világ élmezőnyében. A fiúk versenyében a *Hídvégi Vid* (KSI SE, edzője *Laufer Béla*) és *Rácz Attila* (FTC Ybl-tervező, edzői *Zsóka Csaba* és *Bordán Csaba*) alkotta páros 98,5 ponttal az első helyen végzett, megelőzve ezzel a hazai francia pároson kívül további hat csapatot. A szerenkénti döntőkben – folytatva a remek tornát – lólengésben, korlátos és nyújtós aranyérmel, gyűrűn pedig ezüstérmel szerezték. A verseny

## Versenyben asztaliteniszezőink

A 2003 nyarán megrendezendő Ifjúsági és Serdülő Európa-bajnokságra történelvi felkészülés jegyében vettek részt a Héraklész Bajnokprogram ifjúsági és serdülőkorú asztaliteniszezői a márciusi csehországi, áprilisi szlovéniai, valamint májusi spanyolországi ifjúsági nemzetközi bajnokságokon.

A csehországi versenyen (tizenöt ország) a serdülő Európa-bajnok *Jakab János* (kép1.) a legrangosabbnak számító ifjúsági fiú egyes kategóriában aranyérmel szerzett.

Ugyancsak a dobogó legfelső fokára állhatott a *Jakab János-Molnár Csaba-Molnár Krisztián* összetételű ifjúsági fiú csapat. A *Jakab János-Molnár Krisztián* (kép2.) kettős a párosok versenyében harmadik helyezést ért el.

A leányok mezőnyében a még serdülőkorú, egykor KSI színekben versenyző *Pergel Szandra* (kép3.) az ifjúsági leány páros versenyszámban szerb-montenegrói párjával a harmadik helyen végzett.

A versenyen öt ötödik-nyolcadik helyezést is elértek fiataljaink. Így a magyar ifjúsági leány „A” és „B” csapat, az *Erdeyi Szabolcs-Kaiser János* és a *Molnár Csaba-Szarka Levente* fiú páros, valamint az *Ambrus Tímea-Viki Tímea* leány páros.

A 2003. április 11-13-án húsz ország részvételével megrendezett Szlovén Ifjúsági és Serdülő Nemzetközi Bajnokságon egy ezüstérmel és hat bronzérmel szerezték a héraklészes fiatalok.

Erdei Zsolt: „Tíz éves koromban kezdtem sportolni, gyermekkoromat, személyiséget meghatározta a sport. Újpalotán laktunk, emlékszem, a piros 73 E-jelzésű busszal jártam edzésre. A téri csavargás helyett a sportot választottam. Őnfejú gyerek voltam, mindenkinek nekimentem, aki szemtelen volt. Ha a téren maradok, biztosan rossz irányba terelődött volna az életem. A KSI-ben megneveltek. Az ökölvívás megtanított arra, hogy higgadt legyek, kordában tartsam az indulataimat. Megtanított, hogy tiszteljem ellenfeletem, aki a szorítóban szemben áll velem. A sport felkészített az életre. Vesztíteni a mai napig nem tudok, de azt is meg kell tanulni. Rengeteg élmény köt a KSI-hez, az edzőtáborokhoz, a versenyekhez, edzőimhez, egykori versenyzőtársaimhoz”.

V.F.: Nem csak sportpályafutásod, hanem a beceneved is szárnnyal. Ez is a KSI-s időkből maradt rád...

E.Zs.: A „*Madár*” nevet az egyik mátraházi edzőtábor alkalmával kaptam. Meleg volt, éjjel-nappal nyitva volt az ablak, rendszeresen berepültek szobáinkba a madarak. Én voltam a „*madarász*”, aki óvtam, védtem, ettettem, szobámban tartottam a madarakat, nem hagytam, hogy a többiek megfogják, kiengedjék őket. Elneveztek Madarásznak, majd Madárnak...

A KSI SE újabb negyven évére sok „*kismadarat*”, Madárnak pedig azt kívánom, minél később tanuljon meg vesztíteni!

Vasvári Ferenc

legmagasabb pontszámát, 9,55 pontot *Hídvégi Vid* ért el lólengésben. Fiataljaink sikere különösen értékes, hiszen e két versenyzőnk a jövő év tavaszán megrendezendő ifjúsági Európa-bajnokságra készül.

Ifjúsági válogatottunk többi tagja ezidőben Sepsiszentgyörgyön román – magyar ifi egyéni és csapatversenyen, valamint Szentgyörgy kupa nemzetközi korosztályos versenyen vett részt. Fiatal utánpótlásunk ez utóbbi versenyen remekül szerepelt, hat arany-, három ezüst- és öt bronzéremmel térhettek haza.

Kovács István  
torna sportági vezető

*Pergel Szandra* a serdülő leány egyesben ért el második helyezést. A versenyen a *Jakab János-Molnár Krisztián-Szarka Levente* (kép4.) ifjúsági fiú csapat, az *Ambrus Tímea-Nyitrai Anita-Viki Tímea* ifjúsági leány csapat, a *Pergel Szandra-Varga Tímea* összetételű serdülő leány csapat, *Ambrus Tímea* ifjúsági leány egyesben, *Zombori Dávid* serdülő fiú egyesben és *Li Bin* serdülő leány egyesben állhatott a dobogó harmadik fokára.

Ötödik-nyolcadik helyezést ért el *Jakab János* az ifjúsági fiú és *Vajda Viktor* a serdülő fiú egyes versenyszámban, valamint a serdülő fiú „A” és „B” csapat.

A május 8. és 11. között Spanyolországban megrendezett Ifjúsági és Serdülő ITTF asztalitenisz körverseny új csillaga a tizenhét esztendőős, háromszoros serdülő Európa-bajnok *Jakab János*. A magyar versenyző – aki egyben a hazai ifjúsági rangsor vezetője – a döntőben a korosztályos Európa-bajnok német *Süwt* győzte le megszerezve így az aranyérmel, továbbá *Molnár Krisztián*nal az oldalán a párosok versenyében a harmadik helyen végzett. *Pergel Szandra* egyéniben, valamint *Varga Tímea* oldalán egyaránt ezüstérmel szerzett.

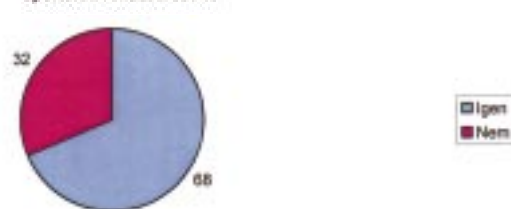
Lajtai Krisztof  
asztalitenisz sportági vezető

## A felső tagozatos gyermekek és a sport IV. rész

### Miért hagyták abba a sportolást?

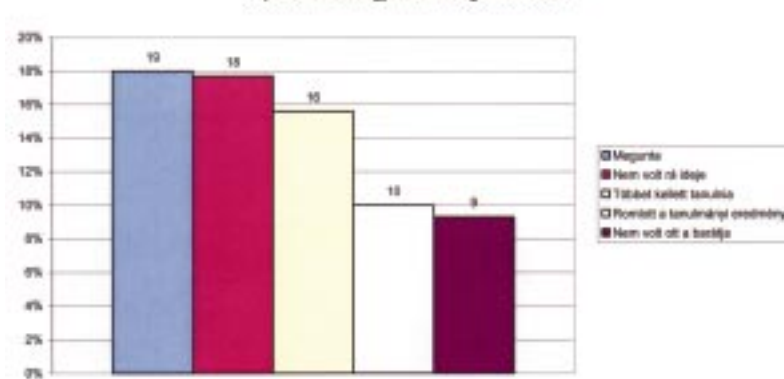
A felmérés idején már nem sportoló gyermekek döntő többsége (csaknem 70%-a) sportolt korábban, csak valamilyen oknál fogva abbahagyta a sportolást.

Sportolt-e rendszeresen?

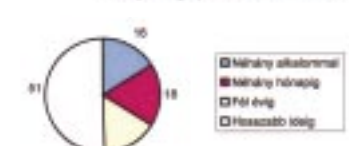


Miért hagyták abba a sportolást? Nézzük az okokat:

A sportolás abbahagyásának öt legfontosabb oka

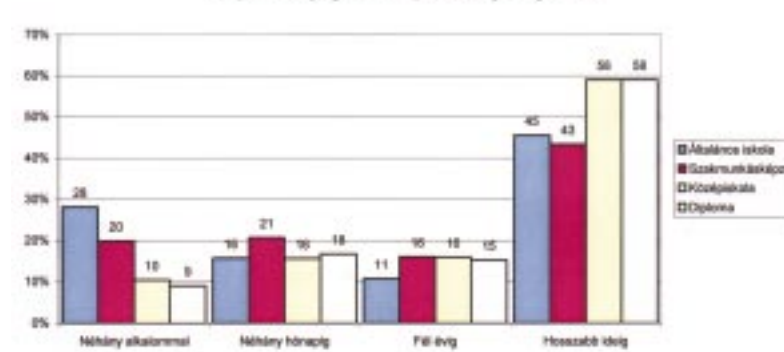


Mennyi ideig sportolt rendszeresen?



Összehasonlítva a gyermekek sportolási idejének a hosszúságát és az anyagi eszközökkel való ellátottságukat, megállapítható, hogy a jobb anyagi helyzetű családi környezetből érkező és a magasabb iskolai végzettségű szülőkkel rendelkező gyermekek hosszabb ideig sportolnak, mint a szegényebb és képzetlenebb környezetből érkező társaik. (Az anyagi javakkal nagyon rosszul ellátott családokban élő, korábban sportoló gyermekek közül 18%-a csak néhány alkalommal sportolt, az edzőket fél évnél tovább csak 44%-uk látogatta. E két érték az anyagi javakkal nagyon jól ellátott családokban 6, illetve 65%.) Tehát láthatjuk, hogy a családok anyagi és kulturális tőkével való ellátottsága befolyásolja mind a sportolás megkezdését, mint pedig a sportolással töltött idő hosszát.

A sportteljesítmény hosszúsága az anyagi helyzetük alapján



Adatok: „A bátrányos helyzetű gyermekek és a sport” című kutatásból

A felmérés időpontja: 2001. október – 2002. március

A felmérésben részt vett gyermekek száma: 2140

Kutatásvezető: Dávid János

Projektfelelős: Pataki Zsolt



Kovács Árpád  
az NSKI szociológusa

## Alkat és testösszetétel az utánpótláselitnél II. rész

A testtömeg rendkívül fontos jelzője a gyermekek fejlettségi állapotának. A különböző sportágakban azonban a testtömeg szöveti összetételének ismerete is igen fontos, hiszen ez alapján kapunk képet a sportolók mozgatórendszerének tömegbeli arányáról, a belső szervek össztömegéről és a tartalékolt zsír mennyiségéről. Ezeknek az arányoknak, valamint az edzési folyamat intenzitásváltozásainak pontos ismerete tenné lehetővé, hogy a humánbiológiai adatok az edzés tervezésének folyamatába szervesen beépüljenek.

A Héraléksz program keretén belül vizsgált sportolók adatait a *Drinkwater – Row* féle négykomponensű antropometriai módszerrel dolgoztuk fel. Az adatokat elemezve az a tendencia állapítható meg, hogy a nagyobb abszolút méretekkal és testtömeggel bíró sportolók testösszetevői is nagyobbak az átlagos sportolókénál. Egyedül a tornászok adatai bizonyultak kisebbnek a normaadataknál.

A relatív testösszetevők közül elsőként a csonttömeget elemezzük. A csontokból felépülő támasztóváz nélkül lehetetlen volna a test tartása és a mozgás. A csontok hosszanti növekedése a serdülés középső szakaszában, a csontkéreg vastagodása pedig a késő pubertásban eredményez jelentős csonttömegnövekedést.

A csontszövet nemcsak mennyiségében gyarapodik, hanem minőségileg is változik. Az egyre növekvő terhelésnek megfelelően a csontok belső szerkezete átalakul. A rendszeres igénybevétele serkenti az ásványi anyagok beépülését. Mindez azt eredményezi, hogy a csont egyre szilárdabbá válik.

A csontrendszer fejlesztésének optimális időszaka a serdülőkor, ebben az életkori szakaszban kell megszerezni a csont fő tömegét és megfelelő szerkezetét. Erre azok a sportágak a legalkalmasabbak, ahol a sportoló a saját testtömegével dolgozik.

A Héraléksz programban szereplő sportolók relatív csonttömege életkoruknak megfelelően az átlagos tartományban helyezkedik el. A futók, ugrók és kosárlabdázók átlagosnál kisebb, a közdősportok képviselőinek a középtértéknél nagyobb csontozata valószínűleg szelektációs előnyt jelent és a sportágra való válogatást tükrözi. Az úszók, a triatlonosok és a vízilabdázók szintén valamivel kevesebb csonttömeggel bírnak az átlagos sportolónál, valószínűleg azért, mert nem kell hordaniuk saját súlyukat a sporttevékenység közben. A tornászok jelentik a kivételt; csonttömegük lényegesen nagyobb a többi csoportnál.

A sportolók csontrendszerében a gyermekkortól végzett sporttevékenység hatására működési alkalmazkodás figyelhető meg. Az úszóknak és a vízilabdázóknak igen erőteljes a váll- és mellkasrégiója, arányaiban nagyobb a mellkasuk térfogata, mint más sportágak képviselőinek. A kajakosok felkarcsontja szélesebb a standard értékénél, a tornászok felső végtagjának csontjai pedig a testtömeg tartása miatt igen robusztusak.

Az ábrán az izomtömeg értékeit a testtömeg százalékában tüntettük fel. Az ábrán lévő számok a percentilis

értékeket mutatják. A 25. és 75. percentilis között találjuk az átlagos variációterjedelmet. A 25. percentilis alatt található érték az átlagosnál kevesebb izomtömeget utal. A 10. percentilis alatt helyezkednek el azok a csoportok, akiknek igen kevés az izomtömegük. Hasonlóan, a 75. percentilis felett találhatók az átlagosnál nagyobb mennyiségű izomtömeggel bírók, illetve a 90. percentilis értéke felett a nagytömegű izomzat dominálja a testet.

A sportolók adatait tanulmányozva megállapíthatjuk, hogy vázizomtömegük arányaiban meglehetősen mérsékelt. Az átlagok a normál variációterjedelem alsó felében, a 25. és az 50. percentilis értékek között helyezkednek el. Kivételt képeznek a dobók, az ökölvívók, a vívók és a vízilabdázók, akiknek átlagai a 10. percentilis alatt találhatók.

A serdülés idején a fiúknál az életkor és az érés függvényében mintegy négy százalék izomtömeg növekedéssel lehet számolni. A spontán biológiai fejlődésből adódó izomtömegváltozás tehát az edzőmunkát támogatja. A fejlettségi, érettségi szint ismeretében az is megállapítható, hogy az itt vizsgált sportolók közül csak az ökölvívóknál, a kosár- és kézilabdásoknál, az úszóknál, a triatlonosoknál, a cselgáncsosoknál és a tornászoknál képzelhető el jelentősebb spontán összetevőmódosulás a mozgatórendszer javára. A többi csoport már az igen intenzív izomgyarapodási szakasz végén van. E sportágak esetében a fiatalok még jelentős mértékben növelhetik abszolút izomtömegüket, a mozgatórendszer részarányának jelentősebb növeléséhez azonban náluk már valószínűleg csak az edzőmunka lehetősége adott.

A serdülés idején belső szerveink tömege is gyorsan gyarapodik. A többi szerv növekedése mellett a sportolóknál különösen a légzési és keringési rendszer intenzív fejlődése figyelhető meg. E szervek tömege arányaiban legnagyobb az állóképességi sportolóknál, a vízi- és a kosárlabdázóknál, valamint a tornászoknál és a futóknál. Ez azt jelzi, hogy e sportágakban nemcsak a mozgató szervrendszer optimális adaptációja következik be, hanem valószínűleg olyan jelentős alkalmazkodási folyamatok is végbemennek a belső szervekben, főként a légzési és keringési rendszerben, amelyek a testszerkezet proporciójában is kifejezésre jutnak.

Láthatjuk, hogy a normál gyermekekre jellemző fejlődési folyamatok mellett a sportolóknál az edzőmunka hatására jól definiált alkalmazkodási folyamatok is bekövetkeznek a testösszetevőkben.

A korábbi tanulmányunkban feltettük azt a kérdést, hogy vajon az elit utánpótláskorú fiatalok hol tartanak testük formálásában. Erre azt válaszolhatjuk, hogy e sportolók mozgatórendszerének testtömegbeli részaránya jelentősen meghaladja a nem sportolókéét és a sporttevékenységhez, valamint speciálisan az adott sportághoz való alkalmazkodás jelei is jól megfigyelhetők náluk.

További kérdésünk arra vonatkozik, hogy miért találunk csak mérsékelt relatív izomtömeget e sportolók testösszetételében.

Pápai Júlia,  
Trézsnai Zsófia



## Triatlon: Kezdődhet a versenyszezon

Triatlonosaink túl vannak a felkészülési szezonon.

Sportágunk egyik fellegrájában, Tiszaújvárosban, a május elején megrendezett Klub Csapat Országos Bajnoksággal, majd az ezt követő napon az idei első ranglista versennyel megkezdődik a triatlon versenysorozat.

Azzal, hogy a triatlon tavaly bekerült a Héraléksz programban szereplő sportágak közé, óriási lehetőséget kapott a magyar sportvezetéstől ez a rendkívül érdekes, izgalmas, ugyanakkor hihetetlenül nehéz sportág. Bár a szövetség támogatásával több évvel ezelőtt elkezdődött egy koncepciózus utánpótlás-nevelési program, pénzühiány miatt meghiúsulni látszott minden abbéli reményünk, hogy valóban fel tudjunk zárkózni a világ élvonalához. A Héraléksz program új reményeket keltett bennünk, amivel teljes erőnkkel élni is szeretnénk.

A tavalyi felkészülésünk jól sikerült, de számos nehézséggel küzdöttünk, főként a kerékpáros felkészítéssel kapcsolatban. Szinte megoldhatatlan feladatnak tűnt, hogy az ötvenhárom héralékszes sportolót képességei és céljai szerint a legjobb tudásunk szerint tudjuk felkészíteni kerékpárra.

Idén januárban a két rendkívül eredményes úszáscentrikus edzőtáborunk után – a tavalyi tapasztalatokat felhasználva – a kerékpáros edzőtáborozásban is két csoportra bontottuk versenyzőinket. Így a junior, valamint a legjobb ifi versenyzőink már március elején kerékpározhattak. A két hetes edzőtáborban 3 + 1-es rendszerben dolgoztak a sportolók, napi három edzéssel. Bár sajnos az influenza nem kerülte el a tábor, a versenyzők többsége el tudta végezni mindazokat az alapozó jellegű kerékpáros feladatokat, amiket tavaly nem sikerült maradéktalanul végrehajtanunk.

## Fiatalok a csúcs felé...

A Héraléksz Bajnokprogram és a Magyar Judo Szövetség támogatásával, a serdülő fiú válogatott edzőtáborban vehetett részt Kecskeméten 2003. április 16. és 19. között. Ez volt az utánpótlás korosztályú fiú versenyzőknek első komolyabb, közös és ami igazán fontos: nagy létszámú edzőtábor. A közös munkában huszonnégy szakosztály mintegy hatvan serdülő korcsoportú versenyzője vett részt. Vendéglátónk, a kecskeméti Hírös Judo Klub hathatós segítségével négy napon keresztül, nyolc edzéssel készülhettek fiataljaink nagyszerű körülmények között. A *Bóbi Gyuláról* elnevezett sportszarnok felszereltsége tökéletes megfelelt az előre eltervezett munka magas szintű végrehajtásához. Amire szükségünk is volt, hiszen ne feledjük, e korosztály versenyzői között vannak reményeink szerint azok, akik méltóképpen képviselhetik hazánkat a 2012-es, vagy a 2016-os nyári olimpiai játékokon! Az edzőtábor megnyitóján nagy örömmre megjelent a Héraléksz Bajnokprogram igazgatója, *Tóth József*, az MJSZ szakmai alelnöke, *dr. Hetényi Antal* és Kecskemét sportigazgatója, *Gavaldi István*, akik biztató szavaikkal indították „újtárra” a közös munkát. Az edzések programját a korosztálynak megfelelő sportágspecifikus feladatok és gyakorlatok alkották. Nagy részben a judo technikai elemei kerültek előtérbe, de nem maradhattak el a játékos randorik és az ellentmondást nem tűrő küzdelmek sem. A fiatal ver-

A fiatalabb ifi és serdülő versenyzők kerékpáros edzőtáborozását áprilisban tartottuk, ahol az első táborhoz hasonlóan az alapozó munka elvégzése volt a legfőbb cél, persze számos technikai feladattal tarkítva. Reméljük, hogy az elvégzett kerékpáros munka a korosztályos nemzetközi versenyeken is megmutatkozik, csakúgy, mint a budapesti Duatlon Gálán, ahol a 88-as születésű *Kovács Zsófi* a felnőtt nők között második helyezést ért el, de a még nála is fiatalabb *Kostyál Ágrika* is remekül versenyzett.

Idén nagyon hamar nemzetközi megméretetésre kerül sor.

A június elején Kaposvárott megrendezett válogató verseny után június 19-én Carlsbad-ban lesz a Junior Európa-bajnokság, ahol Magyarországról négy fiú és négy lány versenyző indulhat az egyéni küzdelmekben, majd 22-én kerül sor az öt-öt fős csapat Európa-bajnokság küzdelmeire.

Am az ifik sem pihenhetnek a babérjaikon, hiszen számukra az ETU július 19-én Győrött rendezte meg a Váltó Európa-bajnokságot.

S hogy mennyit is ér a Héraléksz támogatása az utánpótlás-nevelésben, arra apró adalék, hogy az idei első Felnőtt Országos Bajnokságot, a sprint duatlont, az az első éves felnőtt *Pocsai Balázs* nyerte meg, aki tavaly még Héraléksz válogatott volt.

Reméljük, hogy a mostani héralékszesek is szép eredményekkel örvendeztetnek majd meg!



Zubornyákné Verrasztó Gabriella  
triathlon sportági vezető

senyzők mentalitása, a feladatokhoz való pozitív tanulás vágya és figyelme biztatóan hatott ránk, és óriási erőt ad az előttünk álló célok eléréséhez. Bátran kijelenthetjük: a csapatépítés elkezdődött, ráleltünk értékeinkre, és a „*csiszolatlan gyémántokat*” tovább kell finomítanunk ahhoz, hogy az elkövetkezendő évekre biztosítani tudjuk sportágunk nemzetközi sikerességét.

Az edzőtáborban elvégzett nagyszerű munkát bizonyítja versenyzőink sikeres szereplése a IX. Budapest Kupán. A május 3-án rendezett megméretetésen tíz ország mintegy kétszázharminc korosztályos judósa vetélkedett egymással a győzelemért, ahol minden súlycsoportban magyar sikereknek tapasztalható a közönség. A Héraléksz Bajnokprogram tagjai közül első helyezést ért el *Kriszán Szabolcs* (UTE) és *Szlezák János* (Oroszlány), második helyen végzett *Zámbari Bence* (BHSE), valamint bronzéremmel térhetett haza *Holló Zolt* (Oroszlány) és *Támár Tíbor* (MVSC). Ezekkel a sikerekkel a hátunk mögött folytathatjuk közös munkánkat, hiszen rátermettségünket idén novemberben a törökországi Antalyában, a serdülő VK-án kell újból bizonyítani.



Práizler Gábor  
a KSI SE serdülő fiú keretedzője